ЖИЗНЬ БЕЗ ПЛАСТИКИ
КАК ПОМОЛОДЕТЬ ЗА 2.5 МЕСЯЦА НА 15 ЛЕТ

Я рада, что вы решились изменить свою жизнь. Я рада, что вы хотите стать моложе, красивее и сексуальнее без хирургического вмешательства. Я рада, что с этого самого мгновения вы перестали стареть.

Как начинается старость? Старость начинается не с возрастных изменений организма, она начинается в голове. В тот момент, когда вместо «вкусно», мы говорим «полезно»; когда интересное заменяем на нужное, когда говорим, что вот это симпатичное платьице нам совершенно не по возрасту. Старость начинается с лени.

Признайтесь, как давно вы махнули на себя рукой? Как давно не ощущаете полноценность бытия, радость от секса, как давно вы смотрите на себя в зеркало с грустью?!

Пора меняться!

Я хочу предупредить, что мой курс не магический, и сама я не волшебница: я не смогу взмахнуть волшебной палочкой и сделать вас моложе. Вам придется над собой поработать. Как минимум, два месяца. Но я вам гарантирую, что если вы приложите усилия, вы будете поражены результатом.

И для начала я предлагаю вам попрощаться с тем образом, который вам так не нравится. Начните свой курс омоложения вот с этого прекрасного упражнения, которое называется «Бумажный кораблик»:

Возможно, что в детстве, ты любила наблюдать за бумажным корабликом, который увлекает поток воды. Возможно, это ручей, где чистая, быстрая и прохладная вода…

И, когда наблюдаешь за бумажным корабликом, кажется, что сам плывешь куда - то очень далеко.

Стоишь на палубе корабля и смотришь в даль… голубое небо, белые облака… запах моря, и свежесть воздуха… крик чаек… Белоснежные чайки то припадают к поверхности моря, то взмывают ввысь… красивые и свободные птицы… свободная птица…

Ты свободная птица… Ты можешь летать, можешь броситься на высокую волну и затем резко взмыть воздух… вверх и вниз… Голубое небо и упругая волна… вверх и вниз… солнце и синева моря… вверх и вниз…

А возможно, это река, и ты плывёшь куда-то очень далеко…, и каждая река где-то начинается, набирает силы и стремится найти дорогу к морю или океану…

И эта река, она как ДОРОГА ЖИЗНИ, по которой ты идёшь всю свою жизнь…. Ты идёшь по этой дороге, и она начинается где-то позади тебя, в твоём ПРОШЛОМ…, где твоё ДЕТСТВО… Дорога огибает тебя и устремляется в БУДУЩЕЕ.

И если ты мысленно отправишься назад, к тому моменту, когда ты был здоровым и спокойным где твоё ДЕТСТВО или ЮНОСТЬ… то, может быть, вспомнишь, как тебе было тогда легко и свободно… тело ПОДВИЖНОЕ и ГИБКОЕ… и ЗДОРОВОЕ…

И представь себе два огромных зеркала: одно позади тебя в ПРОШЛОМ, а другое в БУДУЩЕМ…, два зеркала…, и посмотри в то зеркала, что за твоей спиной, где ты видишь себя в своём прошлом… и посмотри на этого человека внимательно. И тебе очень хочется ей помочь. Ты смотришь на этого человека и ты знаешь, что он многое сделал для тебя ХОРОШЕГО…, что он любит тебя…, и подумай, что связывает тебя с этим человеком. И представь себе эту СВЯЗЬ в виде верёвки или каната, или светящихся нитей, исходящих из какой-то части твоего тела. И другим концом ты соединена с этим человеком пока очень прочно…

Но ты знаешь, что настало время прощаться с этой женщиной. Пора идти вперёд по своей дороге жизни и, МЕНЯТЬСЯ…. И возьми "острый нож" и одним взмахом одним движением "переруби" эту связь. Как бы тебе больно не было…

Попрощайся с этой женщиной, ПОБЛАГОДАРИ её за всё хорошее, что она для тебя сделала. Она всё делала, как могла, в силу своего понимания…. И ты можешь поместить эту женщину на платформу, на которой она станет удаляться от тебя. Удаляться ДАЛЕКО от тебя, пока не РАСТАЕТ вдали, не раствориться в дымке прошлого…, не превратиться в маленькую точечку.

Теперь посмотри в своё БУДУЩЕЕ…, посмотри на МОЛОДУЮ СТРОЙНУЮ женщину, которой тебе предстоит стать через некоторое время…, обрати внимание, как она выглядит… какое у неё стройное тело. И эта женщина модно одета…и она нравится мужчинам… и слышит ПРИЯТНЫЕ слова в свой адрес. Она правильно питается и ей нравится здоровая и полезная пища…. Эта МОЛОДАЯ, СТРОЙНАЯ и МУДРАЯ…, которая пристально смотрит на тебя и ЗОВЕТ к себе… И возьми свободный конец верёвки и присоединись к этой женщине, к какому-нибудь месту её тела… так, чтобы между вами была СВЯЗЬ, и почувствуй, как НАДЁЖНА и ПРОЧНА эта связь…

И сейчас ты можешь взять очень много фотографий этой стройной женщины. И взлететь над своей дорогой жизни… Взлететь высоко и с высоты птичьего полёта ЛЕГКО и СВОБОДНО разбросать эти маленькие фотографии на свою дорогу жизни так, что они, как снежинки, кружатся и медленно опускаются на твою дорогу жизни… И каждая такая снежинка РАСПУСКАЕТСЯ как ЦВЕТОК…, превращаясь в МОЛОДУЮ СТРОЙНУЮ ЖЕНЩИНУ. Каждая снежинка, кружась и опускаясь на дорогу жизни, распускается подобно цветку.

И сколько бы лет ты не прожила…, ты ВСЕГДА найдёшь на своей дороге жизни эту стройную женщину…, и это будешь ты сама, в своём БУДУЩЕМ… И когда ты там, в своём БУДУЩЕМ, то ты можешь пожелать уже сейчас себе НАСТОЯЩЕЙ то, что считаешь ВАЖНЫМ и НУЖНЫМ. Можешь дать совет и оказать ПОМОЩЬ, потому что достигла поставленной цели.

И ты можешь опуститься на свою дорогу жизни в каком-нибудь месте своего БУДУЩЕГО, например, на пляже. Представь себе, что ты идёшь, ступая босыми ногами по горячему песку. Ты идёшь легко и свободно…

Ты замечаешь взгляды мужчин, и тебе приятно СОЗНАВАТЬ, что ты нравишься многим. Ты проходишь мимо двух знакомых женщин, как одна говорит другой: "К ней все мужчины теперь просто липнут"
Или раннее утро ты нежишься в постели, ты ещё не проснулась…. Твои руки, твои стройные ноги и всё твоё тело такое расслабленное…. И первая мысль, которая появляется, такая светлая и радостная:
"Я - Кошка"…
Ты открываешь глаза и с удовольствием потягиваешься.- И можно представить себя в гостях у Друзей ИЛИ на дискотеке, тебе ЛЕГКО и ХОРОШО, и у тебя отличное настроение. Ловишь восхищённые взгляды других. Ты молодая, подвижная и стройная женщина… И ты можешь опять оказаться в НАСТОЯЩЕМ, которое ещё недавно было БУДУЩИМ и в данный момент уже стало ПРОШЛЫМ, потому что постоянно идёшь навстречу своему БУДУЩЕМУ ЛЕГКО и СВОБОДНО…

И можно посмотреть некоторый фильм о себе, помещая себя в различные желаемые контексты своей будущей жизни. Просто помечтать и почувствовать себя этой женщиной. И существует прочная связь… КРЕПКАЯ и ПРОЧНАЯ связь, которая с каждым днём становится всё короче. С каждой секундой всё короче, пока эта связь не

станет настолько короткой, что ты превратишься в эту женщину, станешь этой женщиной, и сможешь испытать всё это и многое другое.

И ты можешь наблюдать за бумажным корабликом, который плывёт… Вода в ручье очень чистая и прозрачная. Настолько чистая вода, что видны камушки на дне… камушки большие и маленькие… Солнце проникает на дно… можно увидеть, как камушки меняют окраску…, СПОСОБНЫ её менять. И можно почувствовать себя камушком, которому много лет, МУДРЫМ и СИЛЬНЫМ, способным меняться…. И всегда ты можешь ощутить эту удивительную связь ЛЕГКО и СВОБОДНО…, ЛЕГКО и СВОБОДНО можно наблюдать за бумажным корабликом. И можно забыть о нём, как и о многом другом, и ЛЕГКО и СВОБОДНО вернуться в НАСТОЯЩЕЕ, которое ещё недавно было твоим БУДУЩИМ.

Получилось? Первый шаг сделан. Поздравляю! Теперь все пойдет легче. А теперь вопрос: чем регулярные посетительницы косметических салонов (и клиник) отличаются от женщин, которые эти учреждения вовсе не посещают или делают это с редкой периодичностью? Оказывается, что женщины одного возраста и примерно одной же комплекции, вне зависимости от их отношения к косметике и косметическим процедурам, *выглядят практически одинаково* (особенно если сравнение проводить в бане, где все одинаково раздеты и умыты).

Почему? В чем причина, что лицо, регулярно подвергающееся различным косметическим воздействиям, точно так же выдает возраст, как и лицо, которого и крем-то касается лишь изредка? Что это за воздействия такие, на которые возлагается столько надежд, а они не работают? И ведь все в наше время уже по высшему разряду: состав косметики практически повторяет состав кожи и замечательно учитывает ее потребности, методы внедрения питательных веществ тоже чрезвычайно хороши, а толку нет –

кожа, временно реагируя на воздействия, стареет, образуя мелкие и крупные морщины, сползает вниз, делая черты лица смытыми и невыразительными, и вообще ведет себя так, что хочется побить все зеркала. Почему?

Уверена, что вы знаете ответ. Не можете не знать, потому что никогда не сомневались в том, что кожа – это индикатор.

Кожа отражает состояние каждого внутреннего органа и организма в целом, и наиболее ярко это отражение видно на лице.

Именно лицо является той картой, по которой так легко читаются все внутренние проблемы. Увы. Сосредоточившись на этом неумолимом факте, уже не составляет труда осознать, что, нанося крем на лицо (или даже делая в него уколы), невозможно справиться с проблемой, к примеру, желчного пузыря, и ярко выраженные носогубные складки, которые формирует эта проблема, так и будут углубляться. Но с другой стороны, есть величайшая необходимость сосредоточиться на другом факте:

Внутренние силы организма всегда потенциальны, а управляет этими силами психика.

Другими словами это означает, что мы, не умея управлять собственными силами, вынуждены с течением лет привыкать к мысли, что болезни и старость необратимы.

***Отвыкайте от этой мысли*!**

Это роковое заблуждение. Все обратимо, кроме смерти. Процессы старения точно обратимы. Про болезни уже и говорить не приходится – это всего лишь сигнал, который подает организм с целью заставить нас сосредоточиться – и выздороветь.

Словом, преследуя цель омоложения, не стоит все надежды возлагать только на косметику и косметолога, надо понимать, что инструментарий, которым обладает современная косметология, при всей его мощной силе не способен к борьбе со старением – на это способны только вы сами. Да еще как способны!

Стоит только начать.

Чтобы найти в себе силы и уверенность начать, просто оглянитесь вокруг, посмотрите на своих сверстниц (а еще лучше на тех, кто немного постарше) и признайте, что косметология, если она сражается с признаками возраста в одиночку, способна только к одному: пожилую женщину превратить в ухоженную пожилую женщину.

ЭФФЕКТИВНЫЙ АЛГОРИТМ ОМОЛОЖЕНИЯ

Мы так воспитаны, что полностью доверяем только своим органам чувств. Если нельзя увидеть, потрогать, услышать, понюхать, то любой факт наличия мы воспринимаем всего лишь гипотетически (либо вообще отрицаем). Я подчеркиваю: мы не устроены так, а воспитаны. Но к счастью, никакое подобное воспитание не в состоянии уничтожить ту смутную догадку, что пребывает с нами всегда:

физическое тело – далеко не все, чем мы обладаем.

И эта догадка действительно отражает фактическую картину, которая описана более 5000 лет назад и уже (наконец-то!) признана современной наукой, в частности, фундаментальной физикой. Схематично мы вот какие (см. снизу вверх):

Тело духа

Тело души ДУХОВНЫЙ ПЛАН

Каузальное тело

Ментальное тело ПЛАН РАЗУМА (мост)

Астральное тело

Энергетическое тело ФИЗИЧЕСКИЙ ПЛАН

Физическое тело

Я не ставлю перед собой задачу углубляться во все тонкости взаимодействия

всех тел между собой – об этом, если интересно, вы сможете прочитать в любом материале о биоэнергетическом строении человека. Моя цель другая: донести мысль, что в контексте восстановления здоровья, которое, собственно, и определяет наш внешний вид, воздействие только лишь на физическое тело (а тем более только на его оболочку - кожу) по меньшей мере ущербно, и ждать от такого воздействия сколько-нибудь ощутимых результатов так же наивно, как и спасаться от опасности по образцу страуса.

Психоэнергетическая косметология – это способ возвращения молодости, при котором идет воздействие на три тела: психическое (ментальное), энергетическое (еще его называют эфирным) и физическое.

Коротенькое пояснение. Астральное тело, хотя оно является элементом физического плана,, впрямую не упоминается в предлагаемой программе воздействий, т.к. оно является лишь эмоциональным транслятором тела психического. Другими словами, сначала мы ловим мысли – они-то и превращаются в эмоции, которые нас или радуют, или ранят. Прямое воздействие на астральное тело (тело эмоций и страстей) с целью его оздоровления – это, по сути, психоанализ, который можно осуществлять всю жизнь, но так ничего хорошего и не добиться. Гораздо проще и эффективнее работать с астральным телом посредством тела психического (ментального) и тела энергетического. Такая работа всегда приносит видимый результат, достичь которого удается за очень непродолжительное время. А генеральный аргумент эффективности такой работы заключается в том, что психическое тело – это мост между физическим планом и духовным. Между материальным полем и ***полем всех возможностей****.*

А теперь пришла пора представить сам алгоритм омоложения:

1. Области воздействия:

- Физическое тело
- Психическое (ментальное) тело

 Энергетическое (эфирное) тело

2. Способы воздействия:

 Очистка

 Питание

 Защита

3. Меры воздействия:

 Очистка физического тела

психического тела

энергетического тела

 Питание физического тела

психического тела

энергетического тела

 Защита физического тела

психического тела

энергетического тела

4. **Инструменты воздействия** – 10 шагов.

Прежде чем вы вступите на путь омоложения, я хочу вас попросить:

Не ломайте себя. Никогда. Ни в чем.

Отпускайте себя, когда становится трудно.

Или просто неохота. Позволяйте себе слабость.

Только так можно восстановить силу.

Силу намерения в том числе.

И все у вас получится – не вы первая.

Далее будет представлено Практическое Руководство (ПР).

Если вы действительно примете решение снять слои своего возраста, то

отнеситесь к представленной информации как к опытному проводнику, который не только хорошо знает дорогу, но и умеет поддержать, когда нужно.

ЧЕМ СТЕРЕТЬ СЛОИ ВОЗРАСТА

Практическое руководство

ПР состоит из двух разделов:

1.ПОДВОДНЫЕ КАМНИ. Как обходить препятствия.

2.ДЕСЯТЬ ШАГОВ В ТРИ ПОНЯТНЫХ ЭТАПА.

Каждый раздел – это руководство к действию. Оттого, насколько вдумчиво вы изучите эти руководства и насколько точно будете им следовать, зависит половина вашего успеха. Вторую половину принесет сила вашего намерения. Моя подруга про силу намерения сказала просто: «Если я хочу, то значит, так и будет», - и плечиком небрежно дернула: мол, что тут обсуждать. Возьмите это убеждение себе и следуйте ему с удовольствием. И привыкайте к тому, что возможно все, чего бы вы не пожелали. Потому что ***ваши желания – это узнавание ваших возможностей.***

Именно ВАШИХ возможностей. Так что не стесняйтесь (и уж ни в коем случае не бойтесь) желать. Вы хотите выглядеть молодо? А чтобы тело пело и стремилось летать - хотите? Правда, хотите? Значит, одна половина успеха у вас уже есть.

Подводные камни, или как обходить препятствия

Подводный камень №1 – СОМНЕНИЕ.

Это даже не камень, а неподъемный булыжник, который утягивает на дно каждого, к кому он прицепился. Не позволяйте себе относиться к собственным сомнениям серьезно, не делайте их тяжелее, чем они есть на самом деле. Просто помните: в каждом человеке живет ангел и демон –

такова уж наша бинарная природа, и ничего тут не попишешь. Вдохновение всегда сменяется сомнением. И наоборот. Вдохновение – песня ангела, а сомнение – шепот демона.

Мой совет такой: не затыкайте своему демону рот, пусть себе зудит – надо же ему чем-то заниматься. А пока он зудит, продолжайте начатое дело – шаг за шагом идите к намеченной цели, думая только о том, что *занимаетесь совершенно обычным делом*. Не геройствуйте, не боритесь, а просто идите. Шаг за шагом. Дорогу осилит идущий.

И еще. Не верьте тем, кто говорит о себе как о не знающем сомнений. Это вранье. Страх и сомнение – наши вечные спутники, они не хороши и не плохи, они просто есть. И пусть они будут – от них есть определенная польза. Главное, не преувеличивать их значения, и тогда они перестают ставить препятствия.

Чтобы приручить сомнение (и разумеется, страх), достаточно придумать фразу-противоядие и при необходимости произносить ее мысленно или вслух. Для себя я практикую вот это: **«*А что я теряю*?»** Замечательно помогает. При регулярном употреблении помогает неотвратимо.

Подводный камень № 2. НЕТЕРПЕНИЕ.

Это знак времени, и его печатью мало кто не отмечен.

Мы торопимся, мы боимся куда-то опоздать, что-то упустить, где-то не успеть - игра в догонялки, обеспечивающая нам весьма сомнительный выигрыш: стойкий невроз или масштабную неудовлетворенность жизнью и самими собой. Или все вместе.

Самым хорошим способом избавления от нетерпения является переключение внимания с результата на процесс. Так делают на Востоке. Там хорошо знают, что смысл жизни – в самой жизни.

Для нас, людей европейской цивилизации, такое переключение можно

назвать переворотом с ног на голову – мы все воспитаны в идеологии гонки за результатом, - но если понять, что каждый миг, в котором мы живем, никогда не повторится, то внимание, направленное только на процесс, становится более чем оправданным. Попробуйте. Результат вас приятно удивит – а как же, так всегда бывает, когда результата не ждешь.

Когда я ловлю себя на том, что тороплюсь, что нетерпеливо жду отдачи от своих действий, я делаю глубокий вдох, а на выдохе внимательно оглядываюсь вокруг себя, стараясь не пропустить ни одной детали. Это помогает понять, что предыдущее мгновение я попросту прохлопала - не жила, не наслаждалась, а крепко и бесчувственно спала. Один мудрый человек сказал: ***«Люди любят строить планы на будущее или витать в грезах прошлого. А чем плох настоящий момент? Ведь только он и существует в реальности – именно его и называют настоящим…»***

Украшайте каждый свой момент – музыкой, запахом, ощущением собственного тела – и наслаждайтесь. Нетерпение отступит. Потому что оно невозможно там, где есть жизнь. А не ее ожидание.

Подводный камень № 3. ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ЧУЖОГО МНЕНИЯ

Это такой мощный враг, что недооценивать его просто опасно. Все наши комплексы, а в нагрузку все наши страхи, сомнения, метания и прочая неуверенность в себе – его рук дело.

Оглядываясь на мнение окружения, стремясь соответствовать принятым стандартам, мы убиваем в себе уникальность. Мы попросту себя теряем.

Как вернуть себя себе? На мой взгляд, это просто. Достаточно вспомнить и никогда больше не забывать, что:

Вас создали не люди. Вас задумал и воплотил сам Бог, а каждое Его творение у н и к а л ь н о. И совершенно.

В детстве мы все это знали, но потом это знание из нас вытравили. Поставили в колонну, подстригли чубчики и объяснили правила движения – мол, вон там образец, туда и стремись. Кто не устремится, тот белая ворона. Тех, кто не понял или не хотел подчиняться – в угол. Или ремнем. Так и сформировалась привычка оглядываться и сверяться с общим ходом дружной колонны. И всю жизнь страдать, что далеки от «идеала».

В контексте работы по омоложению зависимость от чужого мнения *равносильна умножению на ноль*.

Что бы вы ни сделали, какой бы силы ни было ваше намерение и каковых бы заметных результатов вы уже ни добились – все рухнет, как только вы приметесь проверять все достигнутое чужим мнением. И самое страшное: рухнет не объективно, а в ваших собственных глазах. А это уже трудно поправить.

Признаюсь честно, с зависимостью от чужого мнения, с этим просто болезненным ожиданием похвалы (или страхом перед порицанием) я в своей практике веду самые кровопролитные бои – и не могу похвастаться, что всегда побеждаю. Но когда это получается, когда знакомые начинают по-настоящему ценить свою уникальность и перестают, наконец, озираться в поисках восхищенных (или осуждающих) взглядов – происходит стремительное превращение. Это сродни чуду. И вам оно по силам – достаточно перестать оглядываться на чужое мнение. И полюбить свою неповторимость. И отвернуться, наконец, от шаблона, по которому «красавиц» штампуют как пластмассовых кукол.

Я не призываю выпадать из социума, а тем более идти ему поперек. Просто позвольте себе быть собой, а другим – другими.

Меня создал Бог. Каждого создал Бог. Я готова его критиковать?

Это заклинание. Пользуйтесь.

Десять шагов в три этапа

Как уже было обозначено, в процессе оздоровления и омоложения используется три способа воздействия:

- Очищение
- Питание
- Защита

По каждому способу подобран такой инструментарий, который обеспечивает максимально высокую скорость достижения необходимых результатов, а также (что наиболее ценно) их устойчивость во времени. Вся программа выстроена таким образом, что все способы воздействия разделены на этапы, которые, в свою очередь, состоят из определенных действий – шагов.

Этапы можно условно разделить на 2 группы:

- Периодические действия – к ним относится, в основном очистка, которая проводится 1 или 2 раза в год – в зависимости от вашего исходного состояния и пищевых пристрастий.
- Регулярные действия – это питание и защита. Их инструментарий, за малым исключением, используется ежедневно. *В процессе использования Системы эти действия формируются в неистребимую привычку*.

Всего в Системе 4 этапа:

Этап 1. Очищение

Шаг 1. Изгнание паразитов физического тела

Шаг 2. Изгнание паразитов психического тела

Шаг 3. Изгнание паразитов энергетического тела

Этап 2. Питание

Шаг 4. Питание физического тела

Шаг 5. Питание психического тела

Шаг 6-7. Укрепление энергетического тела

Этап 3. Защита

Шаг 8. Защита психического тела

Шаг 9. Защита физического тела

Действия этого этапа направлены на достижение двух целей:

1. Запастись всем необходимым для прохождения основных этапов.
2. Стабилизировать вес.

Возьмите себе на вооружение метод французского диетолога и психотерапевта Мадлен Жестан.

Диета Мадлен Жестан

Эта комфортная диета разработана французским диетологом и психотерапевтом Мадлен Жестан. Диета рассчитана на 2 дня в месяц, предполагает четырехразовое питание, между приемами пищи вы пьете воду и гидромель — чудесный напиток, понижающий аппетит. Диета способствует очищению организма. Время от времени можно позволить себе мед, шоколад, сухофрукты, варенье, орехи в разумных количествах. При этом мед непременно должен быть настоящим, шоколад — горьким, варенье — приготовленным исключительно из отборных и спелых фруктов и ягод. Допустимо съедать 125 г черного шоколада в неделю. То же касается и сухофруктов — кураги и чернослива (несколько штук в неделю). Жестан рекомендует во время диеты вести спокойный образ жизни, больше лежать, избегать любых нагрузок — так процесс похудания идет эффективней. ***Рекомендуемые продукты:*** нежирное куриное мясо или рыба, нежирное

молоко, кефир, йогурт, овощи и зелень (морковь, помидоры, лук), фрукты (апельсин, грейпфрут), мел, какао, сухофрукты, лимонный сок, минеральная вода без газа, приправы - оливковое масло, горчица.

Примерное меню на один день

Утром: прежде чем встать с постели, выпейте пол-литра воды.

Завтрак: приготовить и выпить напиток: стакан молока, ч. ложка меда и ч. ложка порошка какао; за 15 минут до или после напитка съесть апельсин или грейпфрут.

До полудня: выпить литр минеральной воды без газа.

Обед: 200 г нежирной рыбы или куриного мяса, на гарнир — овощи.

Через 2 часа: выпить стакан кефира с чайной ложкой меда.

В 16 часов: выпить маленькими глотками *гидромель (напиток, понижающий аппетит), для его приготовления нужно* — сок одного лимона, 0,25 л воды и ч. ложка меда.

Ужин: выпить маленькими глотками *очистительный бульон* (*рецепт:* 1,5 л воды, 1 кг лука-порея (выводит шлаки), 500 г моркови (витамин А), 500 г помидоров (калий), несколько зерен тмина (выводит шлаки) варить 20 минут, процедить, не солить); сначала выпить три чашки бульона с интервалом 10 минут: затем съесть овощи из бульона (лучше приправить их оливковым маслом и горчицей).

Перед сном: стакан йогурта с ч. ложкой меда.

Пройдите курс очищения горячей водой. Для этого необходимо 3 раза в день выпивать стакан горячей воды. Курс длится 20 дней.

Выполнив эти рекомендации, вы облегчите свое тело на 6-8 кг, и этот вес никогда больше не вернется.

Под очищением я подразумеваю процесс изгнания паразитов – и только. И больше ничего. Полагаю, нет смысла широко распространяться, для чего требуется произвести изгнание, и так ясно: зверей этих мы не звали, кормить не подряжались и свое здоровье отдавать им не планировали.

Для прохождения противопаразитарного этапа никаких анализов сдавать не надо, потому что и без ваших анализов известно, что больше 95% людей носят в себе вот этот набор:

1. Гельминты (круглые и ленточные черви)

2. Простейшие (одноклеточные организмы)

3. Психические паразиты («застрявшие2 эмоции, питающие все хронические заболевания)

4. Энергетические паразиты.

Основным мотивом и одновременно целью очищения является *энергия*, и охота на этом этапе идет в основном за ней. В результате уничтожения паразитов в распоряжении организма оказывается на 30-40% энергии больше(!!!), чем при жизни той нечисти, которая ею питается. Вы представляете, сколько жизненных сил вы приобретаете в результате такой очистки? Очень много. Настолько много, что на первых порах просто не будете знать, куда эти силы девать!

Второй аргумент к прохождению противопаразитарного этапа – *иммунитет*. Как-то так сложилось, что в народном сознании иммунитетом принято считать то, что борется с нашествием бактерий. На самом деле, это не только мощная линия обороны от внешней опасности, это еще и колоссальная система управления резервами организма – теми самыми, которые медики называют *внутренней аптекой*, способной вырабатывать огромное разнообразие лекарственных средств. Удаляя паразитов, мы автоматически увеличиваем иммунные силы, и эти силы точно не станут дремать. Ваш тумный организм, уже не растрачивая на всяких подселенцев свои целебные вещества, непременно найдет, как ими распорядиться – к примеру, бросит их на уничтожение хронических болячек.

Избавление от застарелых хронических заболеваний – гарантированное следствие противопаразитарного этапа.

ШАГ 1

Избавление от паразитов физического тела.

Для этого шага потребуется *противопаразитарный набор:*

1 Трава пижмы обыкновенной - 80 г

2 Глицерин (чистый, не ароматизированный) 30 г

3 Перекись водорода 3% 30 г

4 Магнезия 30 г

5 Метронидазол 30 таблеток

6 Настойка лимонника 100 мл

7 Настойка валерианы 100 мл

8 Настойка пустырника 100 мл

9 Настойка пиона 100 мл

10 Семена тыквы 300 г Перемолоть или потолочь в ступке непосредственно перед употреблением

11 Лист сенны 80 г

Для удобства приготовления, все составляющие надо перемешать и хранить в стеклянной банке.

Кора крушины 80 г

Чай каркаде 80 г

Чай зеленый 80 г

Яблоки сушеные 80 г

За три дня перед тем, как начать, сократите количество мяса в своем рационе (будете умницей, если на это время вообще откажетесь от мясного) и пейте побольше простой воды – не меньше 1,5 литра в день. Лучше больше. По истечении трех дней приступайте к действиям по схеме.

Схема антипаразитарной программы

День	Препарат или действие	Примечания
1-5	ТРАВА ПИЖМЫ ОБЫКНОВЕННОЙ принимать в горячем виде 2 раза в день: утром натощак и вечером перед ужином	Порловину чайной ложки сухого травяного сырья заварить в термосе стаканом кипятка, через 15 минут процедить и выпить горячим. Настой делается каждый раз свежий (*вкус, конечно, горьковатый, но мысль, что с каждым глотком погибает целая дивизия ваших врагов, отлично мотивирует*).
6	«Бархатная клизма» - сделать утром	Состав клизмы: поваренная соль – 100 г, вода – 1,2 л, глицерин – 30 мл; перекись водорода – 30 мл
7	ЧАЙ-ЩЕТКА – принять 1 стакан на ночь	Заварить по 1 столовой ложке сухой смеси на 200 мл кипятка, настоять 15-20 минут, процедить, отжать остаток, долить до 200 мл.
8	*Желательно совместить с выходным днем* СЕМЕНА ТЫКВЫ – принять утром натощак. Вся доза должна быть принята в течение 1-2 часов.	Весь объем семян (300 г) перемолоть (или растолочь) и, добавляя в него по несколько капель, влить воду, при этом тщательно перемешивая. Общее количество воды должно составлять 50-60 мл. Для улучшения вкуса можно добавить столовую ложку меда (если мед не противопоказан). Через 2 часа после приема принять раствор магнезии в качестве слабительного: 30 г сухого вещества на 2/3 стакана теплой воды. Спустя 1 час после проявления слабительного сделать клизму чистой водой.
9-11	МЕХАНИЧЕСКИ ЩАДЯЩАЯ ДИЕТА Разваристые каши из риса, тыквы, пшена,	Следить за регулярным (не менее 1 раза в сутки) очищением кишечника. При необходимости использовать растительные слабительные (листья сенны, чернослив, отварная свекла)

	манки. Минимум сладостей, запрет на специи.	
12-21	МЕТРОНИДАЗОЛ 0,25 г	3 раза в сутки
22-24	ЧАЙ-ЩЕТКА – на ночь	См. день 7
25-45	ВОССТАНОВЛЕНИЕ ИММУННОГО СТАТУСА Режим приема: 8-00 – настойка лимонника (20 капель)+ настойка валерианы (20 капель) 12-00 – настойка лимонника (20 капель) 16-00 – настойка лимонника (20 капель)+ настойка валерианы (20 капель) За 20 минут до сна – настойка валерианы (10 капель) + настойка пиона (10 капель) + настойка пустырника (10 капель). Смесь настоев запить теплой медовой водой (если мед не противопоказан)	*Опыт показывает, что на этапе восстановления иммунного статуса начинаются «забывалки с пропускалками». Не делайте этого – не забывайте про прием иммуномодуляторов. Тем самым вы поможете своему организму избавиться от погибших тел микроорганизмов и убережете его от всякого рода недомоганий, какие возникают при наличии мертвой материи.* *Очень важное примечание. Если вы не избежите пропусков в предложенной схеме приема иммуномодуляторов, то не уничтожайте себя самобичеванием. Просто продолжайте с того места, с которого вспомнили, что нечаянно пропустили прием.*

Избавление от паразитов психического тела

Что такое психическое тело? Где оно? И как поверить в то, что оно не только существует, но и значимо для здоровья?

В этих вопросах необходимо разобраться во что бы то ни стало, иначе, если не осознать психическое тело как реальный факт, результатов омоложения - таких, в которых никому (и в первую очередь вам) не придет в голову сомневаться, - достичь будет сложно.

Итак, давайте разбираться.

Любое физическое тело, обладающее мозгом, – человек это или, к примеру, собачка, - порождает из материи вакуума психическое тело, точно повторяющее физическую структуру. Психическая копия повторяет даже схему расположения и сцепленности атомов (в психическом теле они называются псиатомы). Образно говоря, с нами всегда пребывает наш собственный клон, и он является для нас очень ценным ресурсом - подарком, я бы сказала. Физическое и психическое тела хотя и близки по структуре, но не вполне тождественны, потому что (внимание!) *психическое тело с годами все более приобретает самостоятельность и устойчивость по отношению к изменениям физического тела, сопротивляясь, в частности, процессам его деградации.*

Этот факт каждый человек с возрастом очень остро чувствует, отсюда и расхожая фраза: «Я не чувствую себя на (столько-то) лет, на самом деле я гораздо моложе» - и обычно обозначают разницу в 15-20 лет. Это не лукавство и не кокетство, это истинная правда, и транслирует ее психическое тело.

Но возможно и обратное действие - повреждение психического тела оказывает деструктивное влияние на тело физическое, и в таком раскладе помочь человеку выздороветь чрезвычайно трудно, особенно если в лечении не участвует опытный психотерапевт.

В момент смерти живого существа взаимная автономия двух тел проявляется в максимальной степени: физическое тело распадается, тогда как тело психическое переходит к самостоятельному существованию, достаточно устойчивому, при этом оно не только сохраняет информационную память о всех структурах физического тела, но и память о всех процессах, которые протекали внутри физического тела в течение его жизни.

Все, что вы только что прочли о психическом теле, уже достаточно давно не является зыбким предположением. Уровень современной науки вот уже несколько десятилетий назад позволил выявить психическое тело и изучить его теми средствами, которые на текущем этапе знаний человечеству доступны. Словом, в существовании психического тела и в его влиянии на тело физическое сомневаться не приходится.

Не сомневаться надо, а ставить ресурс на службу. Что мы и будем делать. Но для начала этот мощный ресурс надо почистить – избавить его от наносов и накипей и закрыть образованные ими бреши. Чтобы остаться в материальном поле, уточню еще раз: наносы, накипи и бреши на психическом теле – это простые и понятные нам эмоции. Но у них есть непонятное нам, но абсолютно неоспоримое правило: не отработавши, застрять. Такие эмоции как парализующий страх, бессильный гнев, унижение, боль утраты и прочее – не могут уйти самостоятельно, даже со временем не уходят, они оседают внутри и точат как черви – иногда незаметно, но всегда наверняка.

Застрявшие эмоции и есть психические паразиты.

Их удаление обеспечивает восстановление здоровья психического тела, и тогда в распоряжении нашего организма оказывается помощник, который может все. Или почти все. Остановить процессы старения точно может. Доказано на практике.

Есть много эффективных способов лечения психического тела. Один из них я с удовольствием здесь приведу, потому что он очень хорош в

самостоятельном применении. Называется такое лечение «Дыхательная ритмика».

ТЕХНИКА ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ПСИХИЧЕСКИХ ПАРАЗИТОВ «ДЫХАТЕЛЬНАЯ РИТМИКА»

Прежде чем приступить, понадобится краткое объяснение термина «полное дыхание».

Полное дыхание – это такой способ дышать, при котором задействован весь дыхательный аппарат. Это наше исконное дыхание, так дышат здоровые младенцы. Попробуйте его вспомнить:

- Встаньте или сядьте прямо.

Втягивая воздух через ноздри, делайте вдох, наполняя воздухом сначала живот (он при этом надувается), потом грудь (грудная клетка расширяется, плечи приподнимаются) и напоследок горло. В заключение вдоха живот слегка подтягивается. Такой вдох выполняется одним плавным движением, которое занимает всего 2 секунды. После этого:

- задержите дыхание на 2-3 секунды и
- медленно выдохните, держа грудь по-прежнему широко расправленной и освобождая живот по мере того, как воздух выходит из легких. Когда воздух выйдет весь, отпустите напряжение.

Потренируйтесь – сделайте 7-10 (можно больше) таких вдохов-выдохов. Как только почувствуете, что дышите уже без всякого контроля, свободно и непринужденно, поздравьте себя: вы вспомнили свое исконное дыхание. Еще 15- 20 таких тренировок, и ваш дыхательный аппарат окончательно вернется к своему природному режиму. Тренировки эти желательно распределить на 3-5 дней, не стремитесь сделать все и сразу, помня, что штурм в этом случае не годится.

Идем дальше и приступаем собственно к очистке психического тела (ее еще называют *прокачкой)*.

Расположите перед собой часы с секундной стрелкой и следуйте инструкции:

- Сядьте прямо в той позе, которая бы не утомляла, но при этом стремитесь держать грудь, спину и голову на наиболее возможной прямой линии; плечи слегка откиньте назад, а руки положите на колени.
- Медленно вдохните по технике полного дыхания, но теперь вдыхательное движение значительно медленнее – оно займет 6 секунд.
- Задержите дыхание на 3 секунды.
- Выдохните медленно через ноздри – выдох должен занять 6 секунд.
- Прежде чем сделать следующий вдох, подождите 3 секунды.
- Повторите это упражнение 5- 8 раз.
- Заканчивая очистку, сделайте вдох (6 секунд) и задержите дыхание на 5 секунд. Потом сложите губы так, как будто хотите свистнуть, и с силой выдохните небольшую порцию воздуха. Через секунду выдохните еще одну порцию и так до полного выдоха.

Вот и все. Эту несложную процедуру просто нельзя переоценить – настолько она эффективна. Таким методом лечат глубокие неврозы, истерию и даже некоторые виды мании. Первые результаты вы сможете почувствовать уже после первой прокачки. Всего их потребуется 90, по две в день. Через 45 дней (отметьте дату начала в календаре) можете считать свое психическое тело абсолютно здоровым.

Не торопитесь, не стремитесь ускорить очистку – только 2 раза в день. Срок в 45 дней не такой уж большой по сравнению с периодом засорения – согласитесь. К тому же еще задолго до истечения этого срока вы отметите значительное улучшение настроения, сна и общего самочувствия. И это понятно: при полноценном дыхании, когда клетки перестают испытывать кислородное голодание, другое и невозможно.

Когда с паразитами будет покончено – как с психическими, так и физическими, - не забудьте внимательно, даже с пристрастием, рассмотреть себя в зеркале. И попробуйте понять, куда подевались круги под глазами, кто

так заметно освежил кожу и почему так радует утро. А еще сердечно помашите ручкой своей хронической усталости, перепадам настроения и неразборчивому аппетиту. И не поленитесь справить торжественные поминки по сбоям в желудочно-кишечном тракте.

ШАГ 3
ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ПАРАЗИТОВ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛА

Что за звери эти энергетические паразиты? Если совсем упрощенно – это чужеродная организму энергия. Про энергетических вампиров слышали что- нибудь? Так вот это не миф. Понаблюдайте за собой в минуты полной разбитости, проанализируйте, с кем накануне этой своей истощенности общались, кто был в вашем доме, и поймете, что вампиры – это реальность. С той лишь поправкой в репутации вампиров, что они не только отсасывают энергию, а еще в бартерном порядке сбрасывают свою – ту, которая им не нужна. Она и вам не нужна, но вы ее неосознанно берете. Именно эта энергия и является паразитарной, от нее и нужно избавляться во что бы то ни стало.

Люди- вампиры не виноваты, что они вампиры, просто они по каким-то причинам «отрезаны» от источника космической энергии, и вынуждены потреблять энергию из людей. Не стоит за это избегать их, а тем более ненавидеть. К тому же не одни они посевают в нас паразитов – те и сами прекрасно умеют и проникать, и приживаться, поскольку являются самостоятельными сущностями, которым нужно только одно – энергия. Укрепляйте свое энергетическое тело, чистите себя и свое жилище – иь никаким сущностям в вашем жизненном поле прижиться не удастся. Борьба с энергетическими паразитами – регулярная работа. Это нужно осознавать твердо. Осознавать и постепенно приучать себя к этой несложной работе – как если бы она была простым умыванием.

Всего 4 рекомендации:

1. Не забывайте после каждой уборки дома обходить его с огнем. Совсем не обязательно использовать церковную свечу (тем более что многие церкви такую самостоятельную чистку не поощряют) – подойдет обычная свечка или подожженная веточка полыни. Обойдите свой дом, останавливаясь в тех местах, где огонь волнуется, трещит и коптит – тем самым вы в буквальном смысле сожжете всю нечисть, которая мешает вам полноценно жить.

2. Молитесь. Даже если вы не считаете себя верующим человеком, не избегайте молитвы. При этом старайтесь не забывать, что время молитвы – гармонизирующее время, поэтому не стоит торопить те две-три минуты, которые обычно занимает молитва. Это время в буквальном смысле чистит молящегося и питает его чистой энергией. Не обязательно использовать старославянский или древнерусский текст. Хотя эти тексты наиболее близки к первоисточнику, но непонимание их содержания зачастую приводит к тому, что наше сознание, привыкшее все понимать и анализировать, принимается саботировать молитву как регулярный ритуал. Чтобы этого не произошло, подберите для себя текст, на который отзовется ваш ум и ваша интуиция. Интуиция в союзе с умом всегда в состоянии определить, что ваше, а что нет. Отбор своей молитвы – творческий процесс, и часто бывает, что его не так-то просто начать самостоятельно. Поэтому мое пожелание: начните свой отбор с *молитвы Оптинских старцев* – вполне может статься, что именно ее вы и выберете.

В писании сказано: «Когда человек читает молитву, бесы рыдают от бессилия»

3. Посещайте храм. Объясню эту свою рекомендацию с чисто прагматических позиций (ни в коем случае не отвергая ортодоксальных воззрений). Храм – это место, куда люди заходят *с надеждой*. По энергии это чувство всегда имеет положительный заряд. Заходя в храм, куда «поставка» надежды идет непрерывно, мы буквально окунаемся в купель положительной энергии, которая, смешиваясь с нашими отрицательными зарядами, образует

сбалансированную, или *чистую*, энергию. Отсюда и такая легкость после посещения храма – мы просто становимся энергетически сбалансированными. Посещайте храм хотя бы раз в неделю, беседуйте с иконами (в них положительный энергетический заряд по определению не иссякает), обращайтесь к ним за поддержкой – и вы поймете практическую ценность таких посещений. Ничего не буду ни объяснять, ни обещать – сами поймете. Точно знаю.

4. Возьмите в помощники чеснок. Ученые утверждают, что молекулярная структура чеснока разрушает и дестабилизирует паразитирующие на человеке (и его жилище) энергетические субстанции. Обычно эти субстанции, образуя нечто, похожее на облака, селятся в одних и тех же местах. Обнаружив эти места при помощи свечи, разложите там чеснок, и пусть он полежит сутки. Потом вынесите чеснок на улицу и сожгите. Этим вы лишаете паразитов их пристанищ. Даже если они в следующий раз и проникнут в ваш дом, то уже не найдут там тихой гавани, а значит, и не приживутся.

Используйте чеснок в пищу, соблюдая при этом умеренность, чтобы избежать изжоги и прочих нарушений желудочно-кишечного тракта. Могучая сила чеснока в борьбе с паразитами и вирусами известна еще с седой древности, но в последнее столетие популярность этой в буквальном смысле панацеи резко снизилась – помешал запах. А между тем для удаления чесночного запаха есть очень простое и эффективное средство – петрушка. Съешьте, тщательно прожевав, всего одну веточку, и ни запаха чеснока, ни его привкуса не будет совсем.

Вот и весь перечень действий в деле уничтожения энергетических паразитов.

Правда же, несложно? Зато очень результативно – убеждайтесь сами. Вас покинут такие импульсные (или даже хронические) чувства, как раздражение, тревога, обида, страх. Одна моя знакомая рассказала, что уже после первого обхода дома со свечой в семье прекратились скандалы. «Я не

скажу, что все сразу поняли друг друга, - сказала она, - просто как-то всем стало очевидно, что мы родные люди, а не скорпионы в одной банке».

ШАГ 4
ПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА

Для начала согласуем это понятие. Питание физического тела – это не только еда. *К еде необходимо добавить кислород, воду и дополнительную энергию и только тогда это будет полноценное питание.*

Когда на шаге 2 вы вспомните и вернетесь к полному дыханию, в ваш организм станет поступать такое количество кислорода, которое обеспечит обновление на клеточном уровне. Другими словами, клетки организма, напитанные кислородом в достаточном количестве, станут давать здоровое потомство, способное не только обновить материю каждого органа, но и произвести перезагрузку программы, что *обеспечит значительное уменьшение биологического возраста*.

Снижение биологического возраста не всегда тождественно *зримому* омоложению кожных покровов (которые, собственно, и выдают возраст человека) – увы, это так. За счет полного дыхания стремительно возрастают возможности тела – увеличивается подвижность суставов и позвоночника, ускоряются процессы обмена веществ и проч. Но вот кожа (и особенно на лице) на эти изменения реагирует медленно. Конечно, ее цвет заметно освежается, пигментация бледнеет или исчезает вовсе, а темным кругам под глазами уже просто нет шансов выжить, но лично меня такие достижения в пору тестирования Системы совсем не устроили. Мне надо было уничтожить все признаки старения и вернуть своему лицу прежние черты. Вот так вот – не больше и не меньше.

Если и вы не боитесь поставить перед собой такую дерзкую цель, то смотрите сюда. Вот она, *1-я часть той формулы*, которая привела меня к плановому результату:

Молодое лицо = кластерная вода + тренировка лицевых мышц.

В этой книге я намеренно почти не отвела места для описания кластерной воды, потому что это не проходная тема, и ее невозможно раскрыть тезисно. Обозначу только, что кластерная (или структурированная) вода, да еще с применением шунгита, является по-настоящему молодильным средством. Почитайте о ее чудесных свойствах в Интернете, и к тому, что узнаете, добавьте мое убеждение, основанное на живых наблюдениях: *кластерная вода обладает способностью корректировать программу старения, значительно тормозя ее развитие*.

Это хочется назвать чудом, но это факт. Два литра в день – и через 3-6 месяцев (в зависимости от типа кожи) уровень влажности – а значит, упругости – достигнет в вашей коже тех значений, которые сравнимы, например, с длительным курсом мезотерапии.

Результаты мезотерапии хоть и по-настоящему хороши, но нестойки - гиалуроновая кислота, которую внедряют для повышения упругости, быстро выводится из кожи, заставляя проходить курсы вновь и вновь. Кластерная же вода дает коже возможность вырабатывать собственную гиалуронку, причем не одно моментно, а в периоде. Постоянно. И в оптимальных объемах.

Что касается тренировки лицевых мышц, то на обосновании ее необходимости я хочу остановиться более подробно. Иначе мотивация выполнять ее регулярно будет недостаточной – из опыта знаю. Дело вот в чем. Дело в коллагене и в эластине. Эти «ингредиенты», призванные обеспечивать, в частности, четкий контур лица, активно вырабатываются примерно до 30 лет. Дальше идет стремительное снижение их выработки, и это приводит к тому, что коллагеновая сетка, являющаяся кожным каркасом, редеет и слабеет. В результате лицо как бы сползает вниз – в медицине это называется *птоз*. Повернуть этот процесс вспять, чтобы обеспечить достаточную для четкого контура выработку коллагена и эластина, - можно, и Система это делает, используя при этом два ресурса: психический и

биологический (физический). Психический ресурс – это работа с подсознанием; физический ресурс – это собственно тело (в данном случае – лицо).

Некоторая вводная по борьбе с птозом на уровне физического тела.
Дело в том, что за выработку коллагена и эластина отвечает гормон фибробласт, именно его активность и отражает контур овала лица: если овал поплыл, то это неоспоримый показатель, что фибробласт, что называется, сворачивает свою деятельность. Но выход из этой ситуации предусмотрен самой Природой, и, как сказал поэт, лучше выдумать нельзя. Этот выход - мышцы (поскольку нас интересует лицо, то лицевые мышцы). Мышцы – это ресурс, который «стоит на запасном пути», пока коллагеновая сетка в полном порядке. Как только она ослабевает, и черты лица под воздействием гравитации начинают сползать вниз, наступает время призывать запасный ресурс. Гимнастика для лица (и шеи, конечно) – путь, который при своей легкости и доступности, приводит почти к невозможному – линия овала становится четкой и определенной, а черты лица приобретают ту плавную гармонию, которую художники называют выразительностью.

Самой грамотной, на мой взгляд, методикой тренировки лицевых мышц является гимнастика Кэррол Маджио (ее вы найдете на этом диске в качестве бонуса). Всего 15 минут в день, и уже через пару месяцев лицо и шея заметно молодеют – и это понятно: за это время накормленные кислородом мышцы подкачиваются, формируя устойчивый каркас лица, а кожа на таком каркасе разглаживается и очень хорошо подтягивается.

Практикуя занятия регулярно, вы неизбежно отметите, как стройнеет ваше лицо, как поднимаются, возвращаясь к прежней форме, брови, увеличиваются глаза, подтягиваются щеки и заново формируется линия скул.

И напоследок совет для нетерпеливых: *если вы начнете занятия гимнастикой, то не бросайте их до тех пор, пока уголки губ не встанут на свое исконное место. Дальше можете бросить. Если сможете.*

ШАГ 5
ПИТАНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ТЕЛА

На этом шаге формула возвращения молодого лица дополняется новыми элементами и выглядит уже так:

Молодое лицо = (кластерная вода + тренировка лицевых мышц) +аффирмации .

Аффирмации – *это то самое, о чем мы думаем и что говорим*. Мы создаем свою жизнь каждым произнесенным словом, каждой залетевшей в голову мыслью, слова и мысли формируют убеждения, а вот они-то – и только они - руководят нашей жизнью. Многие наши убеждения складываются еще в детстве. Некоторые помогают нам жить и развиваться, но есть и такие, которые не пускают в нас радость, препятствуют реализации нашего врожденного потенциала и вообще серьезно отравляют жизнь.

Выявлять и уничтожать негативные убеждения – одно за другим – дело хорошее, нужное, но очень хлопотное. Есть путь покороче и поэффективнее. Этот путь – посеять внутри себя очень полезное убеждение, которое при должном уходе обязательно даст всходы, а со временем настолько приживется в сознании, что не оставит места никаким сорнякам, известных под названием *сдерживающие убеждения*.

Итак, полезное убеждение – вот оно:

Моя жизнь такова, каковы мои убеждения.

Мои убеждения таковы, каковы мои слова и мысли.

Пока вы думаете, что нынешняя ваша работа/должность/статус – ваш потолок, то так оно и есть. И ничего лучше на вас не свалится.

Если вы говорите, что «поезд ушел» – он ушел.

Если подозреваете любимого в неискренности или даже в измене – он непременно соврет и найдет доверие в другом месте.

Если вы не в состоянии абстрагироваться от мысли о нехватке денег, то серьезно готовьтесь: денег станет не просто меньше, а значительно меньше.

Если и надо чего-то в жизни бояться, то таких и подобных им мыслей (о словах вообще можно не упоминать – они в буквальном смысле торят дорогу туда, куда и обозначили).

А теперь представьте: подходите вы к зеркалу, а там… словом, не совсем то, что хотелось бы видеть. Отвернитесь от отражения и поставьте многослойный блок:

Чудо, как хороша!

Как ни крути, все равно красавица!

Как всегда, свежа и безупречна!

и последний, контрольный:

В этом зеркале производственный изъян!

Если вы, прочитав этот образец поведения, скептически хмыкнули (или сделали другой недоверчивый жест), то совершенно зря – это работает. При многократном повторении работает безупречно.

Верите вы тому, что утверждаете в своей аффирмации, или нет – не имеет никакого значения.

Просто повторяйте. Твердите как стихотворение, особо даже не вникая. Твердите – и все. Мысленно или вслух – все равно. Наступит время (чем чаще вы твердите, тем быстрее оно наступит), когда уже никому (в первую очередь, вам) и в голову не придет сказать, что, твердя аффирмации, вы занимаетесь ерундой, потому что *все, что когда-то было аффирмацией, обязательно становится реальностью*.

Это непреложный закон:

АФФИРМАЦИИ ФОРМИРУЮТ РЕАЛЬНОСТЬ!!!

Придумайте коротенький текст, который отражает ваше намерение быть молодой и привлекательной. Любой текст, какой пожелаете, с одним только Тусловием: формулировка должна быть в настоящем времени. Например: «Мой организм работает в режиме ___летнего возраста, и я в этом уверена».

Повторяйте текст *хотя бы* 2 раза в день: утром после умывания и непосредственно перед отходом ко сну, – и через некоторое время вы поймаете себя на том, что вы уже не убеждаете себя, а *просто так все и есть.*

Важное примечание. Аффирмации работают значительно быстрее, если произносить их каждый раз, когда оказываетесь перед зеркалом. Глядя себе в глаза, вы обращаетесь к собственному источнику, который может все. Аффирмации – один из лучших способов омоложения, который ничего не обещает, но всегда омолаживает. Этот способ точно и безупречно сформирует ваше лицо и тело по желаемому образу – стоит только всерьез сосредоточиться на этом образе.

Попробуйте. Вы ведь ничего не теряете? Только на полдороге не бросайте – вредно для здоровья.

ШАГ 6-7
УКРЕПЛЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛА

Здесь формула опять – и уже в последний раз – пополняется, и теперь полный ее вид следующий:

Молодое лицо = (кластерная вода + тренировка лицевых мышц) + (аффирмации) + (энергетическая гимнастика)

Скобки в формуле разграничивают области воздействия: физическое тело, психическое тело, энергетическое тело. Самый простой и эффективный

способ питания и защиты энергетического тела (сразу 2 шага в одном действии) – гимнастика. Но не простая гимнастика, а энергетическая. Для нелюбителей физических нагрузок сообщу, что приложения волевых или каких бы то ни было других усилий не потребуется – нагрузка на мышцы и суставы очень деликатная, плавная, но при этом куда более эффективная, чем, скажем, динамические упражнения. Кроме того, в энергетической гимнастике *нет гнета монотонности*, и поэтому каждое движение приносит настоящее удовольствие.

Из всех известных мне способов укрепления энергетического тела самым, на мой взгляд, подходящим для женского организма является комплекс «Тенсегрити». Это название придумал Карлос Кастанеда, американский антрополог и адепт магической школы древних индейцев Южной Америки.

Тенсегрити – это магические пассы, направленные на управление энергией собственного тела и увеличение жизненной силы. Наше физическое и психическое тела постоянно находятся в неограниченном поле живительной энергии, аккумулированной в энергетическом теле. Энергетическое тело – это относительно локальная энергетическая субстанция, которая сопровождает каждый организм – будь то муравей или даже камень. Управлять этой субстанцией осознанно – вот задача, решив которую, мы не только укрепим свой психофизический организм, но и сможем произвольно регулировать те процессы, которые принято называть энтропией (старением). А между тем все как два и два. Достаточно собрать рассеянную вокруг энергию и направить ее в жизненно важные центры организма – и конец программе старости. Ни тебе климаксов (и изнуряющих их симптомов), ни каких бы то ни было болячек, возникающих от недостатка энергии (строго говоря, все болячки так и возникают).

Основываясь на собственных результатах, а также на достижениях моих подруг, могу с железобетонной убежденностью гарантировать, что 15 ежедневных минут, посвященных магическим пассам, обеспечат:

- Мощный прилив сил
- Стабилизацию давления
- Стабилизацию функций яичников
- Избавление от отеков любой природы
- Оздоровление суставов
- Значительное оздоровление позвоночника
- Избавление от головных болей любой природы
- Ускорение обменных процессов

В заключение темы об укреплении энергетического тела обозначу свою позицию, которую, я знаю, многие посчитают спорной: нет смысла тренировать только физическое тело, такие тренировки попросту бесполезны для здоровья. Все динамические нагрузки способны только к одному – формировать скульптуру тела, и на большее рассчитывать просто наивно. Хоть затренируйтесь, хоть поселитесь в тренажерном зале – это не спасет ни от болезней, ни от того, что называют программой старости. Энергетическая же гимнастика в буквальном смысле заряжает организм обновлением, и делает это так направленно, что каждый орган, каждая клетка получают необходимые энергетические импульсы и в таком их количестве, что в вашем физическом теле уже не удержится ни одна зараза. Даже такая, каковой является хроническая болезнь - любой природы. А в здоровом и постоянно обновляющемся теле старость не селится, потому что старость – это износ. И ничего больше.

ШАГ 8
ЗАЩИТА ПСИХИЧЕСКОГО ТЕЛА

Как раз и навсегда избавиться от негативных эмоций?

Если вы думаете, что для этого потребуются навороченные психотехники, то счастливо ошибаетесь. Есть, например, замечательный по своей простоте способ, автором которого является Вадим Зеланд.

Трансерфинг в буквальном смысле облегчает жизнь, и делает это настолько явно, что даже дух захватывает.

Вкратце суть метода Зеланда по избавлению от негативных эмоций состоит в следующем:

Как только вы обнаруживаете, что раздражаетесь, обижаетесь, тревожитесь, испытываете вину/ стыд и прочие разрушающие чувства, притормозите в них окунаться. Эти чувства вам не принадлежат, вас принуждают их испытывать, чтобы выкачать как можно больше энергии.

Подробности о тех, кому ваша энергия нужна и какие хитрые механизмы используются для ее откачки (а также о многом другом) – в книге. Но и без подробностей, опираясь только на предложенный тезис, можно, что называется, в один присест прекратить разрушать свое здоровье и свою красоту. Просто помните: вы не марионетка.

Если бы мы могли видеть, что происходит внутри нас в моменты сильного эмоционального возбуждения: как лопаются капилляры, как под бешеным напором крови беспомощно сжимаются сосуды, как рвутся нервные связи, какие взрывы происходят в сердце и на теле желудка, - мы наверняка бы вели себя осмотрительнее!

ШАГ 9
ЗАЩИТА ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА

Как уберечь свое тело от агрессии пищевых продуктов?

На сегодняшний день это такой трудный вопрос, что найти на него ответ так же проблематично, как из болота добыть чистую воду. И дело не только в устоявшихся пищевых привычках, а главным образом в том, что эти привычки практически нечем заменить – не оставила нам цивилизация пищу, которая не приносит вреда.

Но все-таки унывать не следует, потому что известно: из любого положения обязательно есть выход, и, как правило, не один.

Одним из эффективных решений является *питье горячей воды* (температура не менее 90 градусов по Цельсию).

В процессе приема воды такой температуры, яды, отмершие клетки, неорганические образования и прочий ненужный организму мусор теряют сцепку и убираются вон, в прямом смысле высвобождая пространство для здоровья.

Способ защиты горячей водой настолько же эффективен, насколько и прост:

Утром натощак – 1 стакан горячей воды

Через час после обеда – 1 стакан горячей воды

За час до сна – 1 стакан горячей воды.

И так 20 дней.

В утренний стакан можно добавить сок лимона (только не при повышенной кислотности), в вечернем стакане очень полезно растворить 1 ч.л меда (при отсутствии противопоказаний)

Это мероприятие по защите от пищевых токсинов надо проводить хотя бы 1 раз в полгода, при этом самыми лучшими для этого периодами считаются март и октябрь, но что до меня, то я такой строгой привязки не практикую и делаю эту процедуру всякий раз, когда ощущаю в этом необходимость. Не пренебрегайте такой защитой, и ваш организм отблагодарит вас сторицей.

Кстати! Горячая вода еще и жир топит, и объем его потери за курс обычно составляет 3-5 кг.

Как избавиться от нервного истощения?

Уж не знаю, принадлежите ли вы к немногочисленным исключениям, но правило таково: *современные горожанки избегают пешеходных прогулок* (о марафоне с продуктовыми сумками речь не идет). Объяснений тому женщины приводят великое множество, мирятся с кислородным голоданием и вообще ведут себя так, как будто свежий воздух им вредит. А между тем… хотя разве нужно об этом распространятся? Все и так прекрасно знают, что пребывание на открытом воздухе является той физиологической

потребностью, которая, не будучи удовлетворенной, попросту выходит боком.

Должна признаться, я и мои коллеги по цеху долго ломали голову над этой проблемой – ведь вытащить человека с истощенной нервной системой на регулярные пешие прогулки всегда означает половину успеха в лечении, - но если вы успели предположить, что нам удалось найти сколько-нибудь устойчивую мотивацию для всех и каждого, то вы трагически ошиблись: универсального способа убедить человека ежедневно гулять не существует.

Чтобы сдаваться не совсем уж бесславно, приведу собственные хитрости (я тоже была не фанатка гулять пешком), которые в свое время помогли сформировать привычку выводить саму себя на озоновый променад.

Итак, примеры самозаманиваний на прогулку:

- «забыть» купить что-то такое, без чего невозможен, к примеру, завтрак (и неторопливо сходить за этим в ближайший магазин, заранее запретив себе покупать что-то еще, – чтобы остаться налегке);
- «неожиданно» углядеть синеву под глазами (а свежий воздух очень хорошо умеет ее убирать);
- Накормить семью ужином, убрать посуду, пощелкать телевизионными каналами и убедиться, что все равно смотреть нечего, а ворох неглаженных вещей вызывает отвращение (и убежать, пока не проснулось чувство долга);
- Зайти в интернет, задать по фильтру лечение свежим воздухом и раззавидоваться на примеры чудесных исцелений;

И так далее – стоит только начать игру «найди свою мотивацию», и она увлечет вас непременно.

И последнее сообщение на эту тему: *любая привычка (как и отказ от нее) формируется за 40 дней – доказано.*

ШАГ 10

ПЕРСОНАЛЬНАЯ КОСМЕТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

И вот пришла, наконец, пора поговорить о косметике и косметических процедурах.

По мере воздействия этот шаг относится к разряду питания, но я намеренно выделила его как самостоятельный, потому что косметика является самой заповедной частью женских интересов и потому что без косметики не бывает психоэнергетической косметологии.

Начну с главного и представлю вашему вниманию нечто такое, что для непосвященных имеет эффект обуха по голове. А между тем эту данность сообщают студентам-медикам на первой лекции по дерматологии:

Неповрежденная кожа непроницаема для внешнего питания.

Эта истина проверена в веках. Что только не прикладывали к стареющей коже, что только в нее не втирали – ничто не стало эликсиром молодости. Если кожа не повреждена – она не кормится извне. Засоряется – да, а вот питания не принимает. Вывод: *питательных кремов для неповрежденной кожи по определению не бывает.*

И это знают все дерматологи.

Если вы в это пока не поверили, то я вас понимаю: трудно слету принять решение о судьбе сделанных вложений во все баночки и тюбики, которые стоят на туалетном столике и обещающе подмигивают красивыми боками. Ну и пусть себе стоят, они пригодятся в переходном периоде, потому что ни от чего нельзя отказываться наотмашь – это стресс, а он вам не надо. Но вот про ночной крем все-таки подумайте, потому что дело в следующем. Во время ночного сна тело переходит на экономичный режим дыхания (в отличие от сна дневного, когда тело, понимая, что отдых кратковременный, дышит гораздо глубже). «Ночной сон – это, как сказал поэт, - маленькая смерть», и в этот период наш организм переводит все свои системы в нейтральный **режим**. Не остановка, но и не движение. Не ноль, но почти. И что в таком режиме происходит с кремом, который мы намазали? Да ничего

не происходит – лежит себе, куда положили и никуда не проникает. С таким же успехом можно намазать свою прикроватную тумбочку – тот же эффект. Правда, одну функцию ночной крем все же выполняет – закупоривает поры, мешая им дышать и производить влагообмен. Утренняя одутловатость именно от этого – от «удушья» пор. И чем меньше диаметр пор (сухая кожа), тем сильнее отечность.

На этом пламенная речь про «пользу» косметических кремов окончена. Переходим к косметическим процедурам.

Правда про них такая: они очень эффективны. А на нынешнем уровне достижений косметологии так и суперэффективны. Но только те, которые разрушают верхний (эпидермальный) слой кожи. Это все процедуры, в которых используются:

- Сильные кислоты
- Лазер
- Ток
- Уколы
- Прочие инструменты, способные пройти через эпидермис.

Разумеется, это радикальные процедуры, но именно на них – и только на них – стоит тратить деньги. Если вы тратите на что-то другое и при этом получаете ожидаемый эффект, то примите искренние поздравления: у вас мощные способности к управлению собственным организмом, и будет большим упущением, если проигнорируете гипноз.

Дальше по логике изложения я должна перейти к перечню наиболее эффективных салонных процедур, но не сделаю этого, потому, что это будет бессовестной профанацией. Не видя вашей кожи, не зная, каковы ее тенденции, какого рода реакции она выдает на воду, погоду, пищу, стресс и т.д. , я не имею права давать какие бы то ни было рекомендации – словом, как вы поняли, универсальный подход в этом вопросе не только невозможен, но и опасен.

Единственная моя рекомендация заключается в следующем: *Ваши салонные процедуры должны стоять на программной основе.*

Это означает, что импульсные и нерегулярные походы к косметологу никуда не годятся – это пустая трата времени, средств и надежд. Напротив, программа, составленная для вас дерматокосметологом и программно же исполненная, просто обрекает вас на радикальные улучшения вашего внешнего вида. Очень помогает алгоритм взаимодействия с косметическим салоном (или клиникой), имеющий следующую последовательность:

1. Придирчиво рассмотрите свое лицо и четко сформулируйте все проблемы, от которых хотите избавиться. Запишите эти проблемы и отправляйтесь на консультативный прием. Это очень важно – сначала консультация!

2. Предъявите дерматокосметологу свой список и выясните, какими средствами, по какой программе и в какие сроки салон (клиника) берется полностью удалить обозначенные проблемы (это возможно на современном этапе – даже не сомневайтесь!)

3. Попросите составить индивидуальную программу по схеме:

Проблема

Решение

Стоимость

Процедура

Кол-во

процедур

При оценке длительности отдавайте предпочтение тем решениям, которые укладываются в 1-2 процедуры. Такие решения, конечно, подороже, но только они способны на безупречный результат. Все, что больше двух процедур – чаще всего, простой уход, и он не способен удалить проблему.

Определите очередность работы с выявленными проблемами и составьте рамочный график с обозначением *примерных* дат выполнения процедур (не надо загонять себя в угол лишними перед собой

обязательствами) Если с вами отказались общаться по такому алгоритму (или сделали это невнятно), уходите из этого салона (клиники) и никогда туда больше не возвращайтесь – там нацелены на заработки, а не на клиента. Уважающие себя врачи любят свою профессию, и поэтому вдумчивый пациент для них всегда подарок.

И еще раз: не стоит бояться дорогих процедур, потому что именно они и являются самыми рентабельными. Одна такая процедура способна решить проблему полностью, и результат будет держаться от 1 года до 3 – в зависимости от степени радикальности. Кроме того, такие процедуры очень редко требуют реабилитации.

Разговор о домашних масках будет короток. Их необходимо делать. Даже несмотря на то, что их полезное содержимое, так же как и крем, не способно проникнуть ниже верхнего слоя эпидермиса. И тем не менее домашние маски из натуральных продуктов эффективны, потому что они с успехом достигают следующих результатов:

1. Удаляются мертвые клетки, высвобождая молодой слой;

2. Расслабляются мышцы лица, обеспечивая прилив крови (а значит, и кислорода) к коже;

3. И самое главное: ингредиенты домашней маски напитаны той же биоэнергией, что и ее изготовитель (т.е. вы), и именно эта энергия является гвоздем того мощного эффекта, какой вы видите после снятия маски.

Кроме того, маски могут быть предметом для творчества. Изобретая их состав, вы лучше узнаёте свою кожу и лучше понимаете, как ей помочь в той или иной ситуации. Не ленитесь заглядывать в интернет, просматривать различные форумы и женские порталы – там порой можно найти такие полезные советы, что их и переоценить нельзя. Для начала рекомендую вам зайти на сайты, где представлен очень эффективный набор домашних масок для любого типа кожи.

http://www.maski-dlya-litsa.ru/

http://www.krasota-lepota.ru

ВМЕСТО ЭПИЛОГА

На какие результаты нужно настраиваться?

Их два вида:

1. Зримые изменения (*их отразит зеркало)*

2. Изменения внутренней природы *(значительно влияющие на то, что отразит зеркало)*

Зримые изменения:

Увеличиваются глаза

Уменьшаются щеки

Нос становится тоньше

Увеличивается наполнение и тонус губ

Подтягивается и стройнеет шея

Овал лица приобретает правильно-контурные линии

Цвет лица наполняется здоровой свежестью

Выравнивается осанка

Изменения внутренней природы:

Мощный прилив сил;

Стабилизация давления;

Стабилизация функций яичников (*климакс ранней стадии прекращается с полным восстановлением цикла, на более поздних стадиях наблюдается гормональная стабилизация*);

Оздоровление суставов (*уходят даже такие привязчивые болезни, как артрит и подагра*);

Значительное оздоровление позвоночника (*про хондрозы и невралгии обычно забывают через 6 недель занятий, поясничные боли, как правило, уходят на 5-ой неделе*)

Избавление от головных болей любой природы (*даже мигрень отступает*!)

Ускорение обменных процессов (*если есть лишний вес, то безвозвратная потеря 6-10 кг обеспечена – уйдет «плохая» вода*).